

今月のおすすめ献立

(12月分)

献立名

中華サラダ



材料名

(4人分)

きゅうり	48 g	酢	4 g
にんじん	12 g	さとう	5 g
こんにゃく寒天	2 g	しょうゆ	5 g
スライスハム	24 g	こしょう	少々
ごま油	2 g		

作り方

(レシピ)

- ① きゅうりは輪切り、にんじんはせん切り、スライスハムは0.5センチの短冊切りにする。
※ きゅうりとにんじんは茹でて冷水にさらし、水気を絞る。(給食では茹でるが、家庭では好みで生でもよい。)
- ② こんにゃく寒天は、20分程度水に浸すか、熱湯で5分程度茹でて、水にさらして絞る。
- ③ 分量の調味料を合わせ、よく混ぜ合わせ①と②を和える。

献立の特長

こんにゃく寒天は食物せんいが豊富な食材です。中華食材のくらげに見立てて給食では使用しています。どんな味にも馴染みやすいので色々な味のサラダに使ってみてはいかがでしょうか。

【食物せんい】

有害物質を吸着して体外へ排出する、水分を吸収して便の量を増やす、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を調える、血中コレステロールや血糖値の上昇を抑える等の働きがあります。日本人が積極的に摂りたい栄養素です。